

# 東美の里

JAと地域の人々をむすぶ広報誌

2016/No.446

11月号



 JA富里市公式  
Facebookページ



 JA富里市

## Contents

- 千葉県肉豚共進会開催…………… P2
- 営農情報…………… P4・5
- 特集「ウォーキングで健康づくり」… P6・7
- 富里歌壇…………… P9
- 新鮮食材で楽しくクッキング…………… P12





# 千葉県下 200頭の中から

公益社団法人千葉県畜産協会は10月4日(火)から3日間、旭市の千葉県食肉公社で平成28年度千葉県肉豚共進会を開催しました。

共進会では枝肉の長さや、肉付き、脂肪の質等が審査され、佐々木浩さん(三区地区)の枝肉が名誉賞に次ぐ成績の優等賞1席を受賞しました。

佐々木さんは「このような賞を頂いてとても嬉しい。毎日豚に目をかけ育ててきたことが報われた」と喜びを語りました。

出品された200頭の中で、佐々木さんの枝肉は特に、腿の肉張りが高く評価されました。



優等賞1席を受賞した佐々木さん

# 悪天候を乗り越えて



出荷基準を入念に確認

J A 大根部会は10月7日(金)、J A 会議室で生産者と市場関係者などを集め、査定会を開催しました。

今年には台風の影響や日照不足などの影響で、例年にならない栽培環境となりました。今年には全国的にも品薄状況であることから、前年を上回る販売価格が見込まれています。

同部会の諸口幸雄部会長は「台風の影響などもあり、厳しい状況ではあるが、しっかりと選果に努め、有利販売につなげてほしい」と生産者に呼びかけました。

# 乗馬で

# 婚活!



J A 青年部は10月22日(土)、富里ホースパークで行われた婚活イベントに参加しました。

このイベントは、競走馬の故郷としても知られる富里市で乗馬をしながら婚活してもらおうと、商工会青年部が主催したもの。富里市在住の男性20人と市内外から参加した女性23人が集まり、和やかなムードで開催されました。

乗馬を通して楽しい時間を過ごし、イタリアンレストランで地元食材を中心とした食事を満喫しました。今回の婚活では、3組のカップルが成立しました。



素敵な出会いの場に

# 第25回 富里市農業懇話会



農業の重要性を訴える染谷氏

富里市農業士会は10月3日(月)、柏染谷農場代表の染谷茂氏を招き、農業懇話会を開催しました。

染谷氏は「地域を元気に明るい農業を目指して」をテーマに、約40年に渡る農業の取り組みや、農業に懸ける思いを語りました。

水稻の大規模経営や直売所の設立など、先進的な農業経営を行う染谷氏は、一貫して農業の重要性を訴えていました。

講演後はフロアディスカッションが行われ、参加者と染谷氏の意見交換がされました。

# プラウのトツプメーカーを視察

J Aトマト部会と大根部会は9月20日(火)、合同視察研修を行い、17人が参加。茨城県美浦村にある、スガノ農機株式会社で、農機具の製造工程を見学しました。

製造工場では、プラウやサブソイラの溶接、プレス加工、塗装など、独自の技術を見ることができました。土の博物館では、国内外のクラッシックトラクターや耕耘機、プラウ等が展示されており、当時（昭和初期）の土づくりを知ることができました。



製造工程の説明を受ける参加者



なつがしいトラクターの前に

スガノ農機は、プラウ分野で国内トップクラスの製造・販売メーカーで、富里市内でも多くの生産者が使用しています。

参加者からは「普段使っている農機具の製造過程がわかり、品質の良さに納得」と話す声も聞かれました。トマト部会の金田敏幸部会長と大根部会の諸口幸雄部会長は、「今後視察研修を企画していくので、定期的に難しい生産者もいると思うができるだけ多くの方に参加して欲しい」と話していました。

# 組合員 つり大会



第73回組合員ヘラ鮎つり大会が10月25日(火)、釣り堀「富里の堰」で開催され、16人が参加しました。

秋風を心地よく感じながら、参加者はヘラ鮎との攻防を楽しみ、親睦を深めました。

結果は次の通りとなりました。

- 優勝 秋葉 行夫（根木名新田）
- 準優勝 高橋 博（二重堀）
- 3位 相川 敬栄（中沢西部）

（敬称略）



◎相川さん◎秋葉さん◎高橋さん

# 成田駅前

# 募金活動



たくさんの方から募金をいただきました

千葉県内のJ AとJ A共済連千葉は10月20日(休)、社会貢献の一環として「J A共済交通遺児育英資金街頭募金」を県内11か所の駅前で行いました。

当J Aからも職員2人がJ R成田駅前に立ち、行き交う人に募金を呼びかけました。

この日集まった募金は県全体で1,288,015円となり、千葉県安全対策推進委員会に贈呈されました。



# 平成28年度JA富里市西瓜部品種試験結果について ～レギュラースイカ編～



**目 的**：富里管内のスイカでは、6月下旬～7月のトンネル栽培において、高温多雨による果実の“糖度不足”や“うるみ果”の問題がある。その厳しい気象条件下に耐えられる品種の発見に努め、出荷物の品質向上のため実施した。

**試験品種**：紅大将56（東洋農事）、TY-117（東洋農事）、羅皇（ナント種苗）、AT-16（大和農園）、AD-827（萩原農場）

**慣行品種**：紅大（ナント種苗）、味きらら（大和農園）、祭ばやし11（萩原農場）

**台 木**：強者（ナント種苗）

**試験委託**：JA富里市西瓜部運営委員3名

**調査方法**：各品種20株ずつ定植。6/14（金堀）・6/28（中沢）・7/10（宮内）の3回にわけて収穫調査を実施した。

栽培概要		試験地区		宮内(2.7mトンネル)							
		調査日(収穫日)		7/10							
		ベツ幅		165cm							
		株間		75cm							
		定植日		4/27							
		交配日		5/26,27							
		試験品種		紅大	味きらら	祭ばやし11	AD-827	AT-16	TY-117	紅大将56	羅皇
草勢	葉色 (ppm)	株元	10日前	44.5	43.5	49.5	53.6	49.4	55.9	46.2	54.4
			当日	34.5	35.2	45.3	42.4	41.4	39.3	37.8	55.0
		着果節	10日前	59.5	69.9	73.3	58.2	60.4	69.8	53.1	59.7
			当日	45.2	36.6	51.8	49.2	46.8	43.9	35.6	51.5
	葉面積 (cm <sup>2</sup> )	着果節より5節元		538.1	720.9	710.1	652.4	635.0	718.3	710.0	746.9
		着果節		892.8	913.2	1,196.0	997.6	961.9	904.8	1,050.0	1,158.1
		着果節より5節先		906.3	1,012.0	1,078.0	1,445.4	974.7	984.5	928.0	1,517.9
	着果節位			12.5	13.5	13.1	9.8	13.3	11.4	12.9	13.9
	つる長 (cm)			138.1	178.9	158.4	123.5	142.8	139.8	159.4	165.7
	茎径 (mm)			5.4	6.7	7.1	7.0	7.4	7.7	7.3	7.0
平均重量 (kg)			6.3	6.2	6.4	6.4	6.3	6.7	5.5	6.8	
果実	等級割合 (%)	A	100	50	90	70	50	20	70	80	
		B	0	40	0	10	30	80	20	10	
		C	0	0	0	0	0	0	10	0	
		外	0	0	10	20	20	0	0	10	
収穫日数		44日, 45日									
重さ (kg)			6.3	6.2	6.4	6.4	6.3	6.7	5.5	6.8	
糖度	中心	10.5	10.9	11.8	11.5	10.8	11.4	11.0	10.3		
	種まわり	11.2	9.8	10.5	10.6	9.9	9.9	10.9	10.1		
甘味			3.33	2.83	3.44	3.78	2.61	3.06	3.17	3.00	
酸味			3.50	2.89	3.28	3.44	2.72	2.89	3.00	3.28	
肉質舌触り			3.33	2.89	3.67	4.00	3.33	3.56	3.39	3.39	
果肉色			3.56	2.89	3.56	3.78	2.67	3.50	3.39	3.06	
総合			13.72	11.50	13.94	15.00	11.33	13.00	12.94	12.72	

※数値について、「草勢」は果実がついていたツル10本の平均値であり、「果実」は10個の平均値である。

「糖度・食味」はLを検査したが、紅大将56はLがなかった為、MAで検査した。

※各品種20株ずつ定植したが、割れが発生したり、色（収穫日数）が揃わなかったりした為、味きららについては9個を調査した。

※等級について、Bは傾き及び花落ち、Cは空洞果、外はうるみ果である。なお、花落ちは1円玉以上の大きさをカウントした。

※食味検査は、西瓜部役員とJA職員9名で実施した。品種名を伏せて、甘味・酸味・肉質舌触り・果肉色をそれぞれ5段階で評価した。

品種名	調査結果
紅大将56 (東洋農事)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・他品種に比べ、花落ちが大きいものがあった。</li> <li>・果実の大きさにややバラつきがある。</li> <li>・食味は良いが、味きららより劣る。</li> <li>・7月どりで糖度と食味の成績が味きららより良かったが、他品種に比べ玉伸びしなかった。</li> </ul>
TY-117 (東洋農事)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・樹勢が最も強く、玉伸びもする。つるが太い。</li> <li>・果実の肥大性は良いが、形状は傾いているものが多かった。</li> <li>・糖度の割に甘さが感じられない。</li> <li>・果肉はやや硬め。</li> </ul>
羅皇 (ナント種苗)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・果実の大きさは揃いが良く、秀品率も高い。玉伸びする。</li> <li>・葉が大きい。</li> <li>・色まわりが良くない。種まわりがぼんやりと赤くなる。</li> <li>・全体的に味が薄い。肉質は緻密。</li> </ul>
AT-16 (大和農園)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・つるが太い。7月でもツル先がやや残る。</li> <li>・うるみやすい。</li> <li>・果実の大きさにややバラつきがある。</li> <li>・甘味がうすい。</li> <li>・風味が劣り、やわらかい。</li> </ul>
AD-827 (萩原農場)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・樹勢が強く、つるも太い。7月でもツル先がやや残る。</li> <li>・果皮がボコボコしていた。</li> <li>・秀品率が高い。</li> <li>・7月収穫で、MA以下の果実がうるんだ。</li> <li>・他品種に比べ、花落ちが大きいものがあった。</li> <li>・糖度の割に甘く感じる。紅大よりやややわらかい。粗い肉質。</li> <li>・7月どりで最も食味の評価が良かった。</li> </ul>
紅大 (ナント種苗)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・秀品率が高い。</li> <li>・果実の大きさにややバラつきがある。</li> <li>・全体的に味のバランスが良く、安定感がある。</li> </ul>
味きらら (大和農園)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・果実の大きさは揃いが良いが、形状は傾きが多い。</li> <li>・雄花が多い。</li> <li>・他品種に比べ樹勢が弱く、元葉が枯れやすい。</li> <li>・食味は良い。粗い肉質。紅大、祭ばやし11より肉質はやわらかい。</li> <li>・7月どりで糖度、食味が良くない。</li> </ul>
祭ばやし11 (萩原農場)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・6月下旬～7月上旬で、果実の揃いが良く、秀品率も高かった。</li> <li>・食味は良い。肉質はやややわらかい。</li> <li>・7月どりで、紅大、味きららより成績が良かった。</li> </ul>

**考 察**：今回試験した5品種と、指定品種である“紅大”、“味きらら”、“祭ばやし11”を比較した結果、特に糖度・食味の点で優れたものはありませんでした。したがって、指定品種は変わらず、平成29年度への継続試験も見送ります。“祭ばやし11”につきましては、6/14の調査でも結果が良かったので、7月だけでなく6月中旬からの収穫でも問題はないことがわかりました。平成29年度も同様に、6月下旬～7月の厳しい気象条件下に耐えられる品種を見つけるため試験を実施する予定です。

J A 富里市営農部営農指導課 藤崎綾子



糖度・食味検査の様子  
(左6/14・右7/10)



はじめよう!

# ウォーキングで

# 健康づくり



日常生活に運動習慣を取り入れることは、健康維持や体力づくりをはじめさまざまな効果があることは周知の通り。血行を良くし、肩凝りや腰痛を取り除いて疲労回復を促進、生活習慣病の予防や改善、さらには認知症予防にも役立つといわれています。何より気持ちりが明るく強くなります。一番のお勧めが手軽にできるウォーキング。いつでもどこでも思ったときに始められるのは大きな魅力です。ただし、「ただ漫然と歩く」のではなく、「運動として意識して歩くウォーキング」であることがポイント。正しいウォーキング方法を身に付けて、やればやるほど健康と美しさが増していく、そんな楽しみを味わいませんか。



小谷 好美さん

NPO東京都ウォーキング協会副会長。ウォーキングアドバイザー。ウォーキングのすがすがしさ、解放感を多くの方に味わってもらいたいと、同協会のウォーキング教室の他、企業や団体などでもウォーキング指導で活躍。

取材協力：NPO東京都ウォーキング協会  
http://www.tokyowalking.org/

## ✓ 歩く姿勢チェック

- 首が前に出る
- 肩が前に出る
- 肩が落ちる
- 腕がしっかり振れていない
- 爪先が上がらない
- かかと着地後すぐに足裏が地面に付く

いくら長い時間歩いても、スピードを上げて歩いても、間違った姿勢ではけがや故障の原因になってしまいます。快適なウォーキングとは、自分の状態を知り、正しい姿勢を身に付けることから始まります。普段の歩く姿勢がどうなっているかご存じですか。次の項目に心当たりがあるかどうかチェックしてみましよう。これらは改善すべき項目です。



## ウォーキング

### 4つの基本

#### ① 姿勢

理想的な姿勢を覚えるコツがあります。ストレッチも兼ねますので、ウォーキングの前に行うのがお勧めです。まず両足のかかとをそろえて立ち、両腕を伸ばして真横に開きます。胸を張り、腕の付け根が肩より後ろにくるのがポイント。

そのまま両腕を上げて、頭上で両指を絡めて手のひらを空に向け、かかとも上げて全身をぐーんと伸ばします。両腕をゆっくりと両脇に下げ、最後にかかとをそっと地面に下ろします。この姿勢が歩くときの基本姿勢です。

指先まで軽く意識して振ります。このとき、後ろに引くことがポイントです。肩を上下左右に揺らさず、肩甲骨を柔らかく動かすような気持ちで振りましょう。手は軽く握った状態で振るとやりやすいかもしれません。

#### ③ かかと着地

着地はかかとから。このとき、爪先がしっかりと上がっていることを意識しましょう。注意したいのは膝。膝を伸ばした状態でかかとから着地したら、すぐに体重移動しながら軸足の真上に乗ります。このとき、足の裏が全部地面に付いた状態です。そのまま体重を爪先に移動させます。体重が左右にぶれないよう、足首がしっかりと固定していることも意識しましょう。

#### ④ 後ろ足の蹴り

後ろ足の蹴りは、③の前足のかかと着地とつながった動きです。体重が爪先に移動したら、角度をつけたまま、後ろに蹴ります。蹴るときは、蹴り上げるのではなく、足指を広げて足底を丸く使って地面を押すようなイメージです。蹴ることで歩幅を伸ばすことができます。大きめの歩幅を意識すると運動効果もアップします。

腕振りは大切ですが、気が緩むと肘から下の力が抜けてしっかりと振ることができません。肘はゆったり伸ばし、

#### ② 腕の振り





**STEP2**



続けよう

キーワードは

**無理せず  
楽しむ**

続けられ続けるほど、始めるのが早ければ早いほど、筋力低下を防ぎ、アンチエイジングにも効果的です。何歳になっても若々しくありたいもの。それには、無理なく自分のペースで続けられることが肝心です。

**【記録を付ける】**

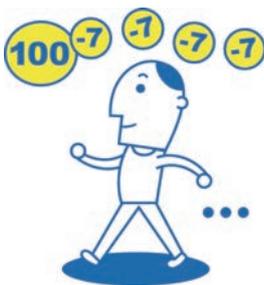
例えば地球一周を目指すなど、累計でどれだけ歩いたかの記録を付けてみませんか。寺社、有名人の墓地巡りなど、テーマを持ってウォーキングにメリハリをつけるのもお勧めです。距離やルートを記録するスマートフォン向けアプリなどもありますので、お気に入りのコースをいくつか用意して、気分でも選ぶのも良いでしょう。

**膝を痛めない歩き方**

歩くときに膝が曲がっていると膝を痛める原因になります。膝を伸ばして歩くことを心掛けましょう。運動不足による筋力低下やO(オー)脚で、膝の負担が蓄積しているケースもあります。痛みが続く場合は勝手な判断をせず、専門家に診てもらいましょう。

**脳トレにもなる歩き方**

ウォーキング4つの基本を歩きながら確認する、100から7を引き続ける計算をするなど、歩きながら脳を程よく刺激しましょう。歩幅を広げ、かかとと爪先で立つ時間を長くすることで、意図的に不安定な体勢をつくることも脳の活性化に役立つといわれています。横断歩道の白い部分だけを歩く。これだけでも十分脳トレになりそうです。



**【毎日やらない】**

とかく「〜ねばならない」に陥りがち。1週間のうち5日歩いて、間2日は休む、あるいは雨の日は歩かないなど、「毎日やらなければならぬ」のわなに注意しましょう。休むことに罪悪感があったり、自分を縛らないためにも、最初から毎日はやらないと決めてしまうのも方法です。

**【寝美をあげる】**

記録を達成したらケーキを食べる、今日は頑張ったからビールを飲もう、など歩いた後のご褒美を自分にあげることが悪くありません。要は自分が楽しく続けられるかどうかです。続けることで筋力が付いて体力が向上し、普段からの姿勢も良くなり、気持ちも前向きになり、シエイプアップにもなるというように良いスパイラルが広がっていきま



**準備**

**◎シューズ**

装備で一番大切なのがウォーキングシューズです。歩く距離や環境(里山なのか舗装道路なのかなど)など用途に合った物を選びましょう。安いかから価格で選ぶのはけがのもとです。分らないところがあれば専門店のスタッフに相談するといいでしよう。また、シューズは一生モノではありません。使いつつにもよりますが、1年半〜2年を目安に、靴底がすり減ったら履き換えましょう。

**◎靴下・ウエア**

靴下もウエアも身に付ける装備は綿素材は避けましょう。ウエアは登山用やランニング用でも構いませんが、速乾性のある物がベターです。見落としがちなのが靴下。綿だと汗などでしわが寄り、まめなど足裏トラブルの原因になりやすいので要注意。できれば指先だけでも5本指ソックスを使うことをお勧めします。

**ウォーキングQ&A**

**Q1** ウォーキングアップ、クールダウンは必要?

必要です。特にクールダウンは大切です。体がまだ温まっているうちに、ふくらはぎを中心にストレッチしましょう。これが疲労物質をためないポイントです。5分程度行うだけで、翌日の疲れ具合が驚くほど変わります。

**Q2** ウォーキングはいつやるといい?

早朝、昼間、夕方、夜など時間帯はいろいろですが、どの時間帯でも構いません。ご自身のライフスタイルに合わせて、無理のない時間帯を選ぶことが大切。毎回同じ時間帯にする必要もありません。臨機応変に。

**Q3** 水分補給はどつすればよい?

水分補給はとても重要です。喉の渇きを感じる前に小まめに少しずつ、30分歩いたら飲むくらいの意識で臨みましょう。一度に飲む量は100〜200程度でOK。ただし、水道水など単なる「水」は吸収が必ずしも良くはありません。お茶やコーヒーも利尿作用があるのであまりお勧めはできません。ミネラル成分を含むスポーツ飲料を2倍程度に希釈すると飲みやすいと思います。

## 組合員座談会結果報告

JAは9月8日(木)に、平成28年度組合員座談会を開催しました。皆さまからいただいたご意見・ご要望を真摯に受け止め、今後の農協運営に反映させていただきます。  
内容は以下の通りです。

### 【営農に関する質問】

●人参の価格補償に関して、過去の補償額の方が高かったように思う。これは人参価格が現在の方が高値だということなのか。

JA 平成27年の秋冬人参は12月・1月・2月が価格補償の対象となりましたが、予約契約数量より出荷数量が多く、契約数を超えた数量は対象外となりました。契約にあたっては、豊作時の収穫量を予測した加入が望ましく、生産部会を通じ対策を講じてまいります。

●生産資材や生活コストも上昇する中で、過去よりも販売価格が上がってもらわないと困る。どうしたら販売価格を上げることができるか真剣に検討してもらいたい。

JA 市場・量販店等からの要望として、定期定量と一定の出荷量の品目を持つ産地が求められています。生産部会との連携を密にし、販売先(市場・量販店)へ情報提供し、品目別産地間連携に取り組み有利販売につなげます。また、安定した収益の確保対策として契約栽培があります。今後も取引先を増やし、1円でも多く手取りを増やす対策を進めてまいります。

●台風9号によって農業施設に多大な被害を及ぼした。育苗ハウス等の被害が多く、来年以降の西瓜栽培に影響が懸念される。施設被害について県や国に働きかけ、救済支援対策をお願いしたい。

JA 台風9号により富里市では甚大な被害が発生しました。特に施設被害は次年度以降の作付けに影響しますので、建て替え復旧の購入資材に対し、当JAとして支援措置について関係機関と連携し取り組んでまいります。

### 【生活指導に関する質問】

●農業経営者は、自分達に代わる労力がないため休みなく働き、毎日腰や膝に負担をかけてしまっている。富里市はスイカをはじめとする野菜の産地なので、若い頃から早めの対策をとってもらうために、健康指導等をお願いしたい。

JA JA共済連千葉や厚生連でも組合員の健康管理などの業務を行っていますので連携をとり、組合員の健康診断結果報告会などで情報紹介していきます。また、広報誌などで情報提供し、組合員の健康維持・管理に努めていきたいと思えます。

### 【行政に関する質問】

●昨今は気象状況によってゲリラ豪雨などが起こる。降雨が低い土地に流れ、畑にかなりの被害がある。調整池を作るなどの対策を行政に考えてもらいたい。

富里市 県の事業でも農地に対する調節池の整備が進められているところです。被害が大きい場所をとにかく早くやるということで、近々では宮内地区に調節池を作りました。これから少しでも早く進むように見直しをしながら進めています。県も本腰を入れて取り組んでいるところですので、ご理解の程よろしくお願ひします。

●少しでも草が出て荒れている畑があると、周りの畑全部が草だらけになってしまう。荒地に草が出ないように地域の中で管理することができないか。

富里市 農業者の高齢化やリタイヤする農業者が増加し、耕作放棄地が増えてきています。農地中間管理機構の政策を基本に、遊休農地の発生未然防止に向け取り組んでまいります。荒廃農地につきましては、協力組織、農業者、関係機関と協議し取り組んでまいります。



# 富里歌壇

星形のるこう草の花きつちりと五弁保ちてその色紅し  
緑濃きざぎざぎの葉に守られてるこう草の花秋空に映ゆ

黒田 照子

いずれわが終の住み処と暮洗う夫逝きてより十年の過ぐ  
嫁ぎきて六十年の歳月をミモザに託さん子と植樹する

鳴田 さよ

表だけ見せてほめらる月の顔裏も見せよと言いてながめる  
月までも届きそうなる梯子立て秋の日早し植木屋帰る

中川キヨ子

大鉢を隠すごとくに葉を広ぐ緑の擬宝珠ややに秋めく  
葉を広げ紫の花撓れおりぎぼうしは秋の風にさからわず

秋葉 清子

なにもなき苑の真昼をやや隔つ町を過ぎゆく救急車のおと  
寺池に活かされている鯉のむれ妹のみる施設をおもふ

古川 芳子

とみさと短歌会

ほっとタイム

## JA富里市直通電話番号一覧表

営 農 部 (販売・指導)	TEL	0476-93-5652	FAX	0476-92-0225
購 買 生 活 課 (購買店舗)	TEL	0476-93-1911	FAX	0476-92-4832
購 買 生 活 課 (生活事業)	TEL	0476-93-5651	FAX	0476-92-0225
金 融 部 (金融・共済)	TEL	0476-93-2112	FAX	0476-92-5819
機 械 セ ン タ ー	TEL	0476-93-8683	FAX	0476-93-8481
産直センター1号店	TEL	0476-91-0520	FAX	0476-91-0521
産直センター2号店	TEL	0476-90-3331	FAX	0476-90-3332
総 務 部	TEL	0476-93-2111	FAX	0476-92-5819

※緊急事故連絡先(夜間・休日) TEL 0120-258-931・葬祭等 TEL 0476-92-0983

◎間違い電話により、ご迷惑を被っている方がいらっしゃいます。番号をよくお確かめの上、おかけ下さい。

## ★☆☆☆☆ 12月のあなたの運勢 ★☆☆☆☆

<p><b>山羊座</b> 【全体運】人当たりがソフトで周囲から慕われそう。面倒見の良さを発揮しましょう。気分転換にはジャグジーがベスト 【健康運】運動不足で太りやすいかも。軽く体操を 【幸運を呼ぶ食べ物】ニンジン</p> <p>12/19-12/22</p>	<p><b>天秤座</b> 【全体運】コミュニケーション能力が高まり、誰とでもすんなり親しくなれます。趣味が一致する仲間との交流もラッキー 【健康運】順調です。アクティブに動き回る好機 【幸運を呼ぶ食べ物】ブリ</p> <p>9/23-10/23</p>	<p><b>蟹座</b> 【全体運】あれこれ考え過ぎてしまう傾向に。難しい顔をしているとチャンスが逃げていくので、ご用心。楽天的な発想を 【健康運】積極的に動くこと。運動不足解消を目指して 【幸運を呼ぶ食べ物】シジャモ</p> <p>6/22-7/22</p>	<p><b>牡羊座</b> 【全体運】前向きな気持ちになれる期間です。攻めの姿勢で行動を起こして。また、海外に関連する事柄につきがあります 【健康運】平穩。マッサージで血行促進を図って 【幸運を呼ぶ食べ物】シヨングク</p> <p>3/20-4/21</p>
<p><b>水瓶座</b> 【全体運】変化が幸せを呼ぶ鍵に。部屋の模様替えやイメチェンをするのがグッド。グループでの活動にも刺激がいっぱい 【健康運】良質な睡眠を。疲労回復に効果てきめん 【幸運を呼ぶ食べ物】サツマイモ</p> <p>1/18-2/20</p>	<p><b>蠍座</b> 【全体運】物質面より、内面の充実に意識を向けたい月。大掃除で不用な品を片付けるのも正解。気晴らしには音楽鑑賞を 【健康運】不注意になりがち。落ち着いて行動して 【幸運を呼ぶ食べ物】カボチャ</p> <p>10/22-11/24</p>	<p><b>獅子座</b> 【全体運】楽しいことに縁あり。食事会や飲み会などに誘われたら、気軽に参加してみよう。行きたかったお店に行くのも◎ 【健康運】スキンケアに力を入れて。体調に好影響 【幸運を呼ぶ食べ物】ユズ</p> <p>7/22-8/23</p>	<p><b>牡牛座</b> 【全体運】物事を邪推し、自ら運氣低下を招きがち。笑顔で心掛け、明るいイメージづくりを大切に。お香をたくのも効果的 【健康運】小まめなストレス発散が必須。深呼吸を 【幸運を呼ぶ食べ物】ニンジン</p> <p>4/21-5/21</p>
<p><b>魚座</b> 【全体運】できる人と比べて落ち込む気配。「人は人」と割り切り、気持ちの余裕を取り戻して。自然に触れると開運に 【健康運】生活リズムが乱れそう。節制を心掛けて 【幸運を呼ぶ食べ物】イイダコ</p> <p>2/3-3/19</p>	<p><b>射手座</b> 【全体運】自信を持って動けば、新たな可能性が生まれる兆し。自己アピールは大胆に。未体験でも思い切って、ぶつかって 【健康運】安泰。評判の健康食材が体質に合いそう 【幸運を呼ぶ食べ物】ナガイモ</p> <p>11/21-12/23</p>	<p><b>乙女座</b> 【全体運】トラブルの暗示。わがままは控え、思いやりや気遣いを忘れずに。また、愚痴や不満より、感謝の言葉を伝えて 【健康運】食べ過ぎやすい時期。腹八分目の徹底を 【幸運を呼ぶ食べ物】そば</p> <p>8/22-9/23</p>	<p><b>双子座</b> 【全体運】優柔不断になりやすいかも。信頼できる相手に相談し、助言を求めて。気分リフレッシュにはダンスなどが吉 【健康運】上々。スポーツに励み、楽しむのが正解 【幸運を呼ぶ食べ物】キャベツ</p> <p>5/21-6/22</p>

今月の表紙

かがやけ未来の後継者

富里市七栄(七栄第二地区)

塩 澤 <sup>あや</sup> 郁 の 乃 ち ゃ ん (1 歳 8 ヶ 月)



今回は七栄第二地区の塩澤さんのお宅に伺いました。  
ニンジン畑で満面の笑みを見せてくれた郁乃ちゃん。お出かけが大好きで、公園やお店をトコトコと走り回っているそうです。  
最近は何にでも興味を示し、指をさして確認しながら「これなに?」と聞いてくるそうです。  
好きな食べ物は果物。特にバナナが大好きな郁乃ちゃんです。  
ご両親は、これからも明るく元気に育ってほしいと話していました。

【父：伸元さん】 【母：百合子さん】

※ 東美の里では表紙に出てくださいのお子さんを募集しています。詳しくは、広報担当者までご連絡ください。(一部条件あり)

私たちは朝目覚め、明るい昼間は元気に働き、夜暗くなると静かに眠って体を休めて力を蓄えるのが、健康的な生活といえます。

ヒトの自律神経は、昼間は活動し、夜は休息することを基本に全身の働きを調節しています。

生まれたばかりの赤ちゃんも、このような昼と夜の生活リズムが良いのですが、赤ちゃんは体の割にたくさんのお乳が必要です。何しろ生まれて3カ月ほどで体重が2倍になるのですから、生まれたばかりのころは昼夜関係なく乳を求めているのです。夜中も泣いて欲しがるのでお母さんは大変ですが、これもだんだんと夜の飲み方は少なくなっていくので、辛抱してあげましょう。

やがて体重増加のカーブが緩やかになり始める、生後2〜4カ月を過ぎると夜の飲み方は少なくなると、授乳はだんだんと昼間が中心になり、夜は眠ることが多くなるでしょう。その後、半年ごろになると乳の

### すくすく子育て チャイルドケア



## 早寝早起き

公益社団法人母子保健推進会議会長 ● 荻野 悟郎

他に離乳食も始まるので、食事は昼間のうちに取り、夜は眠る習慣が付いていきます。

1歳を過ぎるころになると、独り歩きが始まって、さらには手も使うようになるので、玩具で遊んで行動が広がるから、昼は何かと「不慮の事故」が心配なくらいです。

頭も使うようになるから言葉も出てくるでしょう。遊びは知能を発達させるので、昼の時間は貴重です。しかしまだ昼寝を必要とすることがありますが、できるだけ眠りは夜に集中させたいものです。

夕食後は眠りを優先と心得て、静かな環境を準備してあげましょう。そして「早寝早起き」です。

1歳半から2歳ころになると、夜のテレビやパパの帰りを待つなどで夜更かしになりがちです。早寝早起きを心掛け、大切な朝食を機嫌良く食べ、昼間は元気に遊びましょう。

3歳前には早寝早起きの習慣を、しっかりと身に付けたいものです。



### 3名の正規採用職員を紹介します！

10月1日より、正規採用となりました職員です。フレッシュなパワーで、これからも組合員、利用者、地域の皆さまのために頑張っていきます。どうぞよろしくお祈りします！



直販開発課  
おおはし そうた  
**大橋 聡太**

趣味 ドライブ  
血液型 O型  
仕事への意気込み  
新人らしく、一生懸命  
努力していきます。



産直事業課  
おかむら たかあき  
**岡村 貴明**

趣味 スキー・ゲーム  
血液型 B型  
仕事への意気込み  
できる限りお客様の要  
望に応えられるよう頑  
張ります。



産直事業課  
てるい こうだい  
**照井 弘大**

趣味 ボルダリング  
血液型 A型  
仕事への意気込み  
組織の一員として仕事  
に貢献していきます！

### 平成29年度 新採用職員募集のお知らせ

【採用予定人数】若干名

【職 種】JA業務（農産物の販売、農業資材等の購買、金融、共済等）

【応募資格】

- ◇大学・短大・専門学校を卒業（見込）し、平成2年4月2日以降に生まれた者（採用時点で26歳以下）  
※富里市在住の方か、近隣市町村在住の方に限らせていただきます。）
- ◇要普通自動車運転免許

【応募方法】下記書類を当JAへ持参、もしくは郵送して下さい。

- ① 履歴書（本人自筆、最近3カ月以内に撮影した写真を貼ったもの）
- ② 成績証明書
- ③ 卒業（見込）証明書
- ④ 健康診断書（2次選考の際提出要求）※何れも取得後3カ月以内のもの1通
- ⑤ 作文：テーマ『自分の目標』400字詰原稿用紙（3枚から4枚程度）

【募集期間】平成28年10月3日(月)から平成28年11月30日(水)

【選考方法】

- ◆第1次選考 書類審査：平成28年12月6日(火)
- ◆第2次選考 筆記・面接：平成28年12月16日(金)  
筆記試験（一般教養：公務員試験初級程度）

【お問い合わせ及び書類提出先】

JA富里市総務部 総務課 担当：川松・相川  
〒286-0221 千葉県富里市七栄652-225 TEL：0476-93-2111

JAバンク千葉  
平成28年 11/1(火)~12/30(金)  
**ウィンターキャンペーン**  
2016

期間1年  
店頭表示金利の **10倍**  
[組合員以外の方は8倍]

期間3年以上5年まで  
店頭表示金利の **20倍**  
[組合員以外の方は16倍]

JA富里市で  
気持ちも家計もあつたが  
ウィンター！

キャンペーン定期貯金  
新たなご資金で定期貯金30万円以上  
ご契約いただいた方に

期間中、新たなキャンペーン定期貯金を  
200万円以上ご契約いただいたお客様は、  
元金50%増！

JAバンクオリジナル  
CHORIS & GRAY-PAS  
ブランケット  
をプレゼント！

なお、金利変動によって金利は変更となる場合があります。  
お預入時に組合員にご加入いただいた方も組合員金利を適用させていただきます！

◇新たなご資金で定期貯金30万円以上ご契約いただいた方が対象です。  
◇定期貯金の満期継続や解約新規はキャンペーンの対象外となります。  
くわしくは金融課へお問い合わせください。 TEL 93-2112

JA富里市

「JAのお取引はこれから」というお客さまもお気軽にご相談ください





料理研究家 波多野充子



## カボチャとニンジンの甘いスープ

1食当たり約 105kcal



野菜の甘みがあふれるシンプルなスープです。ビタミン・ミネラル・βカロテンなどが豊富で、風邪の予防や免疫カアップなども期待できます。これから寒くなる季節にピッタリ。

### 材料(4人分)

カボチャ…………… 300g  
 ニンジン…………… 100g  
 タマネギ…………… 100g  
 水…………… 3カップ

EVオリーブ油 …… 大さじ1  
 塩…………… 適量  
 こしょう…………… 適量  
 ナツメグ…………… 少々

### 作り方

- (1) カボチャは一口大に切り、塩少々を振っておく。ニンジンとタマネギは薄切りにする。
- (2) 温めた鍋にオリーブ油を入れ、タマネギが甘い香りがするようになるまで弱火で7～8分炒める。
- (3) (2)にカボチャとニンジンを入

れ、3～4分炒めてから水を加える。ふたをして、沸騰してから弱火で15分ほど煮込み、塩・こしょう・ナツメグで味を調えて火を止める。

- (4) ミキサーなどにかけて滑らかにする。鍋に戻し、温めてから器に注ぐ。



## リンゴ&サーモンのサンドイッチ

1食当たり約 496kcal



リンゴのシャキシャキとした新食感が楽しめるサンドイッチ。甘酸っぱいリンゴと香り豊かなスモークサーモンとの相性も抜群です。サンドしてからラップできっちり包み、冷蔵庫に1～2時間入れるとよくなり、さらにおいしくなります。

### 材料(2人分)

8枚切り食パン…………… 4枚  
 リンゴ…………… 1/2個  
 レタス…………… 2枚  
 スモークサーモン…………… 60g  
 レモン汁…………… 少々

マヨネーズ…………… 大さじ3  
 粒マスタード…………… 小さじ2  
 塩…………… 少々  
 デイル…………… 1～2本

### 作り方

- (1) リンゴは皮と芯を除き、薄切りにしてから塩とレモン汁を振り掛ける。レタスは適当な大きさに手でちぎる。
- (2) デイルは刻んでおく。
- (3) マヨネーズと粒マスタードを合わせる。
- (4) パンに(3)を塗り、リンゴの薄切

り・スモークサーモン・デイル・レタスの順番に載せてサンドする。

- (5) ラップできっちりと巻き、冷蔵庫に1時間ほど入れておくとなじむ。
- (6) お好みでパンの耳を切り取り、半分に切る。

## 9月末の事業実績

貯金残高	20,714,541千円
貸出金残高	6,005,309千円
長期共済保有高	96,792,560千円
販売品販売高	4,989,832千円
直売所売上高	555,173千円
購買品供給高	1,343,012千円
出資金	591,592千円
組合員数	2,990人

(正組合員：1,767人／

准組合員：1,223人)

出資金名義、組合員資格等の変更が生じた場合、総務課までご連絡ください。

若い頃(随分前です)、年に何回か食べることができた富里の豚肉。普段食べる肉とは別物の美味しさを、小さいながら感じていました。千葉県肉豚共進会で、佐々木さんの豚肉が優等賞1席を獲得しました。富里の養豚技術の高さを改めて感じた取材でした。

\*JAだより(東美の里)に関するご意見・感想などがございましたら、ぜひお聞かせください。

## 編集後記

- 議案
1. 出資口数の減少について

## 理事会メモ

平成28年10月28日に理事会が開催され、次の事項が審議されました。